Pasta de frijoles blancos y pimientos

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D. Barnard; receta de Robyn Webb

Los sabores en esta sustanciosa pasta de frijoles nos trasladarán a España. Servir con galletas, pan árabe y vegetales frescos.

About the Recipe

43 Calories · 2.9 g Protein · 2 g Fiber
Snack
Nut-free

Ingredients

Makes 2 1/2 Servings

- 4 tz / 2 latas de 425 g c/u frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 4 pimientos del piquillo, en frasco
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cda / 15 ml vinagre de jerez
- 1 cdta / 6 g sal
- 1/8 cdta / 0,3 g pimienta negra molida
- 1/2 cdta / 1 g pimentón dulce/paprika
- 1 1/2 cdas / 2,25 g hojas de perejil italiano

Directions

1. Procesar todos los ingredientes, excepto el perejil, en una procesadora de alimentos hasta que queden homogéneos, parando periódicamente para raspar los costados del tazón.
2. Agregar el perejil y pulsar hasta que se pique y apenas se combine.

3. Servir con galletas, pan árabe y vegetales frescos. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se omiten las galletas y el pan árabe.

Nutrition Facts

Por cada 2 cucharadas

Calorías: 43
Grasa: 0.1 g
    Grasa saturada: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 2.4 %
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2.9 g
Carbohidratos: 7.8 g
Azúcar: 0.4 g
Fibra: 2 g
Sodio: 264 mg
Calcio: 28 mg
Hierro: 1.2 mg
Vitamina C: 6.3 mg
Betacaroteno: 603 mcg
Vitamina E: 0.4 mg